

Côte d'Azur : de l'Estérel à Menton

FRANCE - CÔTE D'AZUR



Bénéficiez d'un ensoleillement sans égal à la découverte des plus beaux sentiers, des somptueuses villas et des fabuleux jardins de la Côte d'Azur, entre Cannes, Antibes, Nice, Monaco et Menton. La diversité de ses paysages, la douceur de son climat ont fait des Alpes-Maritimes une terre d'élection de l'art des jardins. Les Anglais en introduisant au siècle dernier les espèces exotiques ont composé de véritables mosaïques où se juxtaposent tous les jardins du monde. De parcs naturels en jardins d'exception, découvrez l'un des visages les plus éblouissants de la Côte d'Azur.



7 jours / 6 nuits
5 jours de randonnée
et visites



1 à 15 personnes



En étoile



Hôtel



Code : 875

LES POINTS FORTS :

- Départs toute l'année pour les incontournables de la Côte d'Azur
- Des randonnées faciles entre grands sites naturels et visites culturelles
- Un séjour en étoile dans un hôtel 3* à Nice pour plus de confort
- Traces GPX fournies



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : NICE

Installation à l'hôtel. Selon votre heure d'arrivée, visite possible du centre historique de Nice. Nuit en hôtel 3*.

JOUR 2 : LES BALCONS DE L'ESTEREL

De Nice, vous partez en train pour Théoule sur Mer. Depuis Théoule sur Mer, vous montez au Col de Théoule, vous rejoignez ensuite Notre Dame d'Afrique par les crêtes. La descente s'effectuera par le Parc de la Pointe de l'Aiguille. Transfert en bus vers La Napoule, visite de son château, et de ses jardins ayant reçu la distinction de « Jardin remarquable ». Retour en train à Nice et nuit à l'hôtel.

▲ Environ 3h de marche, 9 km, +200m/-220m de dénivelé

JOUR 3 : LE CAP D'ANTIBES

Transfert en train et bus vers le Cap d'Antibes pour une randonnée par le phare de la Garoupe et le Cap Gros pour rejoindre le jardin Botanique Thuret. Géré par l'INRA (Institut National de la Recherche Agronomique), il a conservé son dessin « à l'anglaise », et présente des collections d'arbres et arbustes exotiques rares. Visite de la Villa Eilenroc et ses jardins à l'extrémité du Cap d'Antibes, sur un superbe terrain de 11 hectares. Cette demeure d'exception symbolise le luxe et la volupté de la Belle Epoque. Retour en train et bus à Nice et nuit à l'hôtel.

▲ Environ 3h de marche, 8 km, +80m/-80m de dénivelé

JOUR 4 : LE CAP FERRAT ET LA RADE DE VILLEFRANCHE SUR MER

Transfert en bus pour Beaulieu sur Mer et visite de la villa Kerylos, villa de 1908 construite sur le modèle d'une demeure grecque de l'Antiquité. Par le Sentier du Littoral, vous découvrez Cap Ferrat. Visite de la villa Ephrussi de Rothschild, villa de 1912 qui s'inspire du classicisme italien et possède de vastes jardins thématiques. Retour à Nice et nuit à l'hôtel.

▲ Environ 4h de marche, 11 km, +100m/-100m de dénivelé

JOUR 5 : EZE - LA TURBIE - MONACO

Transfert en bus vers le village perché d'Eze pour la visite de son jardin. Ici, œuvres d'arts et plantes exotiques se mélangent avec harmonie à 429 m au dessus de la mer Méditerranée. Vous randonnez du Plateau de la Revère, l'un des plus beaux points de vue de la Côte d'Azur jusqu'au village de la Turbie. Vous descendez ensuite par la Tête de Chien, pour rejoindre le jardin exotique de Monaco, inauguré en 1933, il rassemble en plein air, dans un cadre prestigieux, une grande variété de plantes dites "succulentes". Retour à Nice et nuit à l'hôtel.

▲ Environ 4h de marche, 10km, +200m/-650m de dénivelé

JOUR 6 : MENTON

Transfert en train et bus vers le village perché de Castellar qui sera le point de départ de votre randonnée du jour. Par les granges de St Paul, vous profitez d'un panorama exceptionnel sur la baie de Menton ou vous rejoignez la Villa Serena. Depuis 1886, cette construction Belle Epoque, héberge un magnifique jardin proposant une importante collection de palmiers, de cycas et de plantes exotiques. Retour en train à Nice et nuit à l'hôtel.

▲ Environ 3h de marche, 8 km, +150m/-450m de dénivelé

JOUR 7 : NICE

Fin du séjour après le petit déjeuner.

IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...).

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

Possibilité de demander des nuits supplémentaires à l'hôtel (tarifs sur demande, nous consulter).

PERSONNALISER SON VOYAGE :

Un séjour dans l'Esterel existe aussi en formule Accompagné, cliquez sur ce lien pour en savoir plus : [L'Esterel, Cannes et Saint Tropez : les sentiers d'ocre et d'Azur](#)



FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

- Marcheur Occasionnel

Pour tout randonneur en recherche d'un rythme de marche tranquille, avec un niveau physique et technique restant accessible.

Environ 3 à 4h de marche par jour avec de faibles dénivelés avec des maximales de +250m et -600m.

NIVEAU TECHNIQUE :

Aucune difficulté terrain particulière.

ENCADREMENT :

Vous randonnez en autonomie, aucun accompagnateur.



TOPOGUIDE :

Votre topo (dossier de voyage) vous sera envoyé par courrier environ 2 à 3 semaines avant votre départ : il récapitulera les contacts utiles et le détail de votre programme jour par jour, ainsi que les points de RV et d'accès à vos hébergements. Votre questionnaire de satisfaction y sera aussi présent. Un seul topo est imprimé et envoyé par groupe. Possibilité d'envoi de plusieurs topos (avec supplément). En cas de réservation de dernière minute ou d'adresse à l'étranger, votre topoguide sera envoyé au premier hébergement de votre séjour et vous sera remis à votre arrivée sur place.

HÉBERGEMENT :

Catégorie : 3*

L'hôtel dans lequel vous serez logé pour toute la durée du séjour, se situe dans le quartier de la Gare du Sud de Nice. A deux pas d'un typique marché Provençal et proche de la célèbre Promenade des Anglais, vous pourrez profiter de Nice après vos randonnées. Entre sa vieille ville et ses plages, la localisation de votre hébergement vous permet d'en profiter pleinement.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Aucun transport de bagage car le séjour est en étoile dans le même hébergement, vous portez uniquement vos affaires de la journée.

TRANSFERTS :

Les transferts indiqués au programme en transport en commun : bus et train sont à votre charge. Dans vos documents de voyage, vous retrouverez toutes les informations pour ces trajets : horaires, où prendre les billets, lieux/arrêts, lignes etc.).

Si vous arrivez à Nice en voiture personnelle, vous pourrez rejoindre les points de départ des randonnées avec votre propre véhicule et ne pas prendre les transports en commun.

GROUPE :

A partir d'un participant (avec suppléments).

RENDEZ-VOUS :

Le Jour 1 à l'hôtel à Nice, à l'heure de votre convenance (chambre prête dans l'après-midi pour l'installation à l'hôtel).

DISPERSION :

Le Jour 7 le matin après le petit déjeuner.



MOYENS D'ACCÈS :



EN VOITURE

Par l'A8 sortie 54 (Nice Nord).

Vous pouvez calculer votre itinéraire sur le site Michelin : www.google.com/maps.

Parking public à proximité de l'hôtel.



EN TRAIN

Gare d'accès et de dispersion NICE.

TGV directs depuis Paris et Bruxelles.

Se renseigner auprès de la SNCF : www.sncf-connect.com



EN AVION

Vols possibles de Paris ou autres villes de Province.

Aéroport de Nice - Côte d'Azur : www.nice.aeroport.fr/guide

DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Départ possible tous les jours de l'année sauf pour la période du Grand Prix de Formule 1 de Monaco (du 01 au 04 mai 2025) et lors de la Conférence des Nations Unies (du 03 au 14 juin 2025).

➤ Prix par personne en basse saison (du 02/01 au 14/02 et du 01/11 au 15/12) :

Prix 1 participant : 520€.

A partir de 2 et 3 participants : 440€/pers.

A partir de 4 participants : 425€/pers.

➤ Prix par personne en moyenne saison (15/02 au 15/04 et du 01/10 au 31/10) :

Prix 1 participant : 730€.

A partir de 2 et 3 participants : 650€/pers.

A partir de 4 participants : 635€/pers.

➤ Prix par personne en haute saison (16/04 au 30/09) :

Prix 1 participant : 970€.

A partir de 2 et 3 participants : 890€/pers.

A partir de 4 participants : 870€/pers.

➤ Le supplément chambre individuelle est obligatoire pour 1 participant et pour les bases 3 participants.

➤ Pour la période des fêtes de fin d'année 2025 du 21/12/25 au 05/01/25 : départ possible - nous consulter.

➤ Pour plus de détails concernant les Privilèges Chemins du Sud, et pour les villes et dates des Salons, vous pouvez consulter notre page : www.cheminsdusud.com/remises-privileges

Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -5%

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 5%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!).

Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé !

Remise FFRandonnée – remise -5%

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée.

Remise Salons – remise -5%

Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

Remise Groupes constitués – remise -8% à -18%

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.



NOTRE PRIX COMPREND :

- L'hébergement : 6 nuits en hôtel 3*,
- Les 6 petits déjeuners,
- Un dossier pour 4 personnes (comprenant notamment cartographie et documentation touristique).
- Les taxes de séjour

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les repas de midi et du soir, les boissons,
- Les frais pour les transferts en transports en commun pour rejoindre les points de départ des randonnées (trains, autobus et tramway)
- Les frais d'entrées et de visites,
- Les dépenses personnelles,
- L'assurance annulation et/ou assistance,
- Le supplément chambre individuelle,
- Les frais d'inscription éventuels,
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend",

FRAIS D'INSCRIPTION :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€ / personne.

EN OPTION :

Supplément chambre individuelle pour toute la durée du séjour :

- En basse saison : 230€/personne
- En moyenne saison : 320€/personne
- En haute saison : 490€/personne

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.

✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).

Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, il est demandé de limiter également le poids à 10-12kg, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Nous vous invitons également à éviter d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.

VÊTEMENTS :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- ✓ une couche légère et respirante
- ✓ une couche chaude
- ✓ une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants légers
- ✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible)
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- ✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- ✓ 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- ✓ 1 surpantalon imperméable et respirant
- ✓ 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
- ✓ 1 paire de guêtres (facultatif)
- ✓ 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
- ✓ 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.



MATÉRIEL :

POUR LE PIQUE-NIQUE

- ✓ Couverts
- ✓ 1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- ✓ 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes
- ✓ 1 couteau de poche pliant (facultatif)
- ✓ 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre une bouteille isotherme pour emporter thé, café... pendant la randonnée)

AUTRES

- ✓ 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- ✓ 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- ✓ 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)
- ✓ 1 paire de bâtons de marche télescopiques (selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- ✓ Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- ✓ Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...)
- ✓ Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ Mouchoirs
- ✓ Papier toilette
- ✓ 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- ✓ Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- ✓ Appareil photo, jumelles (facultatif)

PHARMACIE :

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)
- ✓ Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Petits ciseaux (facultatif)
- ✓ Vitamine C (facultatif)
- ✓ Pince à échardes (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

FORMALITÉS

FORMALITÉS :

➤ Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance).

ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

➤ Assurance annulation : 3% du montant du séjour (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).

➤ Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du séjour.

➤ Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des assurances envoyés sur demande.

INFORMATIONS DESTINATION

CLIMAT :

Climat méditerranéen, ce séjour est possible toute l'année. L'automne tardif (pour ses couleurs) et le printemps précoce (pour ses fleurs) sont sans doute les saisons les plus agréables pour randonner. Mais attention ! Ce sont aussi, en climat méditerranéen, les périodes les plus pluvieuses de l'année. Le risque de rencontrer en chemin une perturbation météorologique est alors bien réel.

CARTOGRAPHIE :

- Plan de Nice et des transports en commun
- Carte IGN 1/80 000 de la Côte d'Azur
- 2 cartes IGN 1/25 000 pour les randonnées pédestres

ADRESSES UTILES :

- Office de tourisme de Nice / Tél : 08 92 70 74 07
5, Promenade des Anglais 06302 NICE
- Office de Tourisme de Nice : Tél. : 04 92 70 74 07
- Office de Tourisme de Menton : Tél. : 04 92 41 76 76
- Gare routière de Nice : Tél. : 04 93 85 61 81
- Gare routière de Menton : Tél. : 04 93 35 93 60



NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h
En cas de problème de dernière minute, appelez :
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



infos@cheminsdusud.com



57 rue François Gernelle BP 155
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 29/11/2024